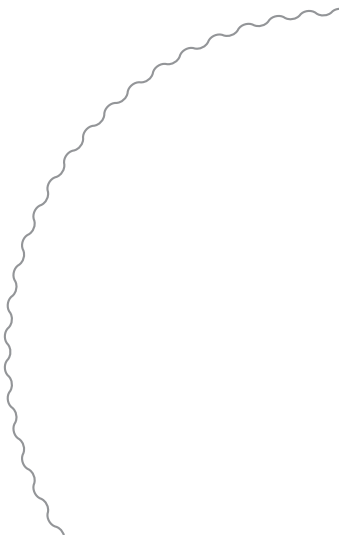




diàpathos



Diàpathos
Attraversare il disagio e la sofferenza psicologica

Diàpathos, dal greco *dià* (attraverso) e *pathos* (sofferenza, dolore, emozione). Una collana di testi che offre chiavi di lettura dei disagi dell'esistenza.

Non più e non solo materia specialistica per gli addetti ai lavori, ma occasione per riflettere e comprendere alcune importanti sfaccettature della sofferenza psichica, del suo manifestarsi e del suo evolvere.

Lermeneutica di fondo è quella della Gestalt Therapy, una delle aree più attuali tra le psicoterapie ad approccio umanistico. Questo approccio valorizza i processi corporei, evolutivi e relazionali che conducono al contatto pieno con l'altro. L'incontro terapeutico si propone allora come il luogo in cui il disagio trova il senso dell'umano con-vivere e diventa così possibile riaprire la via all'integrità e alla pienezza dell'esistenza.

* * *

Curatori di collana

Rosella De Leonibus
Giovanni Salonia

Comitato scientifico

PAOLA ARGENTINO (Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano)
VALERIA CONTE (Istituto Gestalt Therapy HCC Kairòs, Ragusa-Roma-Venezia)
ROSELLA DE LEONIBUS (Centro Italiano di Formazione Psicologia-Ecologia-
Relazione – Gestalt Ecology®, Pesaro – Perugia – Macerata – Fermo)
SANTO DI NUOVO (Università degli Studi di Catania)
ERMINIO GIUS (Università degli Studi di Padova)
ALUETTE MERENDA (Università degli Studi di Palermo)
MARIA PEDROCCO BIANCARDI (Centro per la tutela del bambino e la promozione
del benessere familiare di Venezia)
GIOVANNI SALONIA (Università Pontificia Antonianum di Roma)
ANTONIO SICHERA (Università degli Studi di Catania)

PAOLA APARO, PAOLA ARGENTINO, VALERIA CONTE,
GIOVANNA GIORDANO, GIOVANNI SALONIA, ANTONIO SICHERA

OGNI GIORNO MERITA UNA GESTALT

a cura di Stefania Antoci e Alessandra Rusca

CITTADELLA EDITRICE

In copertina: R. Marciano, *Waiting for my little princess* (Passignano sul Trasimeno, 2 ottobre 2013).

Cura redazionale:
Teresa De Angelis

Progetto grafico di copertina e videoimpaginazione
Raffaele Marciano

© Cittadella Editrice, Assisi
www.cittadellaeditrice.com
1^a edizione: giugno 2014

ISBN: 978-88-308-1392-2

Fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, comma 4, della legge 22 aprile 1941 n. 633 ovvero dall'accordo stipulato tra SIAE, AIE, SNS E CNA, CONFARTIGIANATO, CASA, CLAAI, CONFCOMMERCIO, CONFESERCENTI il 18 dicembre 2000. Le riproduzioni per uso differente da quello personale potranno avvenire solo a seguito di specifica autorizzazione rilasciata dall'editore.

Introduzione

Caro lettore, cara lettrice,

mi rivolgo personalmente a te, nel classico stile della Gestalt Therapy.

A te che stai cominciando a leggere questo libro.

Anche a te che lo hai già letto, ma ora ti è venuta la curiosità di assaggiare anche la parte introduttiva – evidentemente il resto ti ha intrigato abbastanza.

Come è nato questo libro? Te lo racconto con le parole di Giovanni Salonia:

I fatti sono semplici. Ho chiesto ad Alessandra Rusca, una suora giurista e grafica, di aprire un blog nel nostro sito: un pensiero al giorno. Le risposte sono state entusiaste. Proprio mentre brindavamo per le 100.000 visite (già superate) ho chiesto ad Alessandra e a Stefania Antoci, psicoterapeuta della Gestalt e allieva didatta della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia della Gestalt dell'Istituto di Gestalt Therapy HCC Kairòs, di creare un libro per un pensiero gestaltico al giorno... È interessante anche il fatto che ci siano visitatori da tutto il mondo... impressiona anche noi.

Con queste righe che seguono vorrei fare un po' di pre-contatto, accompagnarti un minimo nell'entrare

nella terminologia e nello stile di lavoro della Gestalt Therapy, la metodica psicoterapeutica che fa da sfondo non solo a questo libro, ma a tutta la collana.

La Gestalt Therapy è nata come sviluppo clinico dell'approccio fenomenologico, anche se parte delle sue radici si sono nutrite nel terreno della psicoanalisi. Ma anziché fermarsi al fascino di quel che vive nella profondità del sé, si è lasciata attrarre da ciò che si manifesta, dal procedere vivo e presente delle esperienze che costruiscono momento per momento l'essere umano in relazione al suo ambiente e alla sua storia.

Ha privilegiato, e arricchito di potenti e fini tecniche, il lavorare sull'ovvio, su ciò che si offre all'esperienza, su quella superficie che permette l'incontro, sul "come" l'incontro avviene e sul modo in cui questo "come" cambia nel tempo e nella relazione.

Tutto ciò si chiama "lavorare al confine di contatto".

È un ossimoro, perché il confine di contatto è come la membrana di una cellula, è una interfaccia che distingue, identifica, e nello stesso tempo è l'area di passaggio, il filtro o la barriera del passaggio stesso, l'unica zona di incontro possibile tra la persona e il suo ambiente di vita. E sappiamo dalle scienze biologiche che nessun organismo può sopravvivere se non genera costantemente scambi con il proprio ambiente di vita.

Sappiamo anche che uno scambio è possibile se c'è confine e identità, e che ciascuno scambio modula, modifica e fa crescere ogni identità. Si lavora sulla superficie, sul confine di contatto, come luogo immediato della relazione, dello scambio, della crescita.

Se si lavora sulla superficie diventa importante osservare, raccogliere i dettagli, i margini di una comunicazione, le sfumature di un gesto, le variazioni di un semitono nella voce, l'interruzione di un atto

respiratorio, e restituire al paziente nel qui-e-ora questa sua manifestazione, perché possa modulare in modo creativo e intenzionale questo scambio. Dall'altro lato, il terapeuta osserverà se stesso nella relazione: quella sfumatura emotiva che emerge, quella fantasia che sorge, quella intuizione che prende forma, e sospenderà il giudizio, accetterà il non compiuto, il vuoto fertile che precede il cambiamento.

Non c'è nessuna verità nascosta da scavare nella persona, e neppure nessuna verità magica nella tasca del terapeuta, nessuno strumento di decrittazione, solo la paziente e puntuale osservazione del fenomeno, di ciò che si manifesta, e l'accompagnare umano e caldo del terapeuta, le sue risonanze emozionali come strumento di lavoro, insieme alla integrazione personale che egli/ella ha compiuto rispetto alle conoscenze teoriche e alle competenze tecniche.

I costrutti, così contemporanei, così vivi, e le tecniche della Gestalt Therapy, così potenti e così attraenti anche per esperti di altre aree della psicoterapia, tutto il bagaglio col quale viene, a volte riduttivamente, identificata questa metodica di cura, restano tutti sullo sfondo, uno sfondo vivo, pronto a lasciar emergere passo dopo passo cosa e quanto il contatto col paziente richiede istante per istante.

Se posso costruire per te una metafora del lavoro in Gestalt Therapy, è quella dell'esploratore di nuovi mondi, che accompagna un altro viaggiatore un po' meno esperto e un po' più timoroso (talvolta invece pieno di troppe ingombranti certezze) in territori di cui entrambi costruiscono insieme la mappa.

La differenza è nello sguardo, nel saper scorgere tracce quasi invisibili, nel saper ascoltare il vento, nel saper dosare le forze e saper sostenere il cammino dell'altro/a,

offrirgli/le un braccio se inciampa, saper accendere un fuoco con poco o procurare nutrimento con quel che l'ambiente offre, saper fiutare il pericolo e attraversare zone impervie con passo saldo.

La differenza è nel saper leggere abbastanza chiaro dentro di sé e fare attenzione a non mescolare le carte. E la differenza sta anche in questo: pure se quello specifico territorio lo si sta attraversando per la prima volta con l'altro viaggiatore, anche se lo si percorre con occhi autenticamente nuovi, tante sono le ore di cammino all'attivo dell'esploratore, e il suo *know how*, il sapere come si procede, è maturato ormai come propria meta-competenza al di là di ciascuno specifico viaggio.

Il contatto fecondo del cambiamento avviene nello spazio tra l'esploratore e il viaggiatore, lo spazio fisico della presenza corporea, lo spazio psichico del decostruire e poi costruire insieme nuovi significati, lo spazio emotivo per risuonare l'uno nell'altro, lo spazio a volte scomodo della tensione che accompagna lo sforzo di costruire una identità più coesa, lo spazio dell'immaginario che esce in avanscoperta oltre l'orizzonte.

Aver cura di questo spazio, come zona flessibile per il contatto e il ritiro, come zona di incontro vibrante o differenziazione nitida, è compito dell'esploratore. Dovrà tenerlo pulito, in ordine, dovrà mantenerlo vivo anche quando l'altro/a se ne allontana o esita sulla soglia, dovrà mantenerlo libero da scorie, anche quando l'altro/a lo invade o sente di volerlo distruggere.

Con il procedere del viaggio, questo spazio si colora di storia, diventa intriso del tempo vissuto, si fa contenitore delle tracce di esperienze condivise e di quelle che sono emerse da altri tempi, da luoghi più lontani, e che in questo spazio sono state riprese in mano e riattraversate con occhi nuovi.

E si fa grembo di futuro.

Nella metafora del viaggio e dell'esploratore col suo compagno/a vorrei lasciarti intravedere il senso di questo divenire, che si struttura passo passo nella dinamica tra organismo e ambiente, in quella danza imprevedibile che conduce dall'indifferenziato alla differenziazione e da qui al contatto, dall'autoregolazione rispetto al qui-e-ora all'apertura del sé verso nuove possibilità per il *next*, la prossima volta.

Tutto ciò che avviene in Gestalt Therapy avviene nella relazione e nel movimento di contatto/ritiro rispetto alla relazione.

La relazione terapeutica diventa ambiente, ambiente accogliente che permette di sentirsi, di essere visti, di ricevere un *feedback* autentico e attuale, ambiente che sollecita e sostiene nelle nuove esperienze, che supporta per poi lasciar andare verso un mondo più grande.

Rosella De Leonibus

Presentazione

È successo pochi giorni fa, e ci pare già un secolo. Che cosa? Che per la centomillesima volta qualcuno è entrato nel nostro *blog* e ha scelto ancora di intrecciare un dialogo con noi. Certo, non siamo in televisione o al centro commerciale, e nessuno, diversamente che nelle pubblicità ingannevoli, ha vinto nulla. Ma ci fa un certo effetto percepire dal vivo questa “epidemia” gestaltica mondiale, con gente che da ogni dove, da ogni continente, è venuta a farci visita. Centomila volte! Come a dire: centomila volte amici, centomila volte insieme sulle vie impervie e fascinosose della Gestalt Therapy, centomila volte pronti a parlare, a discutere, a cercare, a dirci che si può fare comunità dovunque, anche sul web, se si è raccolti da un desiderio e da una speranza.

Il desiderio di abitare un mondo più ospitale, dove le donne e gli uomini di ogni dove possano incontrarsi nella dignità e nella bellezza, grazie alla forza dell’ascolto e del rispetto, della franchezza serena e della differenza gioita, il lievito profondo della Gestalt.

E la speranza. Che ci sia sempre più spazio per chi fa fatica, per i piccoli, per i folli e i bambini in una società dove essere ed esserci valga ben più di avere e accumulare, dove possiamo riconoscerci nella libertà e

nella pluralità dei linguaggi. Questo è la Gestalt Therapy oggi per noi. Questo vogliamo condividere e festeggiare con voi.

Per questo vi mettiamo in mano ora questo piccolo libro. Perché ogni giorno, così come ogni giorno del *blog*, ogni giorno fascinosa e difficile della vostra e della nostra vita, possa essere accompagnato da un pensiero che in questi mesi ci siamo scambiati e che ora vi ritorna: come un leggero, gioioso, incoraggiante “calendario”, o meglio come un diario gestaltico da “completare” con le vostre reazioni e i vostri sentimenti. È il libro che abbiamo fatto insieme e che ora ci doniamo. Per raccontarci il romanzo quotidiano della vita. Per ricominciare di nuovo...

Antonio Sichera

Indice

<i>Introduzione</i> , di Rosella De Leonibus	5
<i>Presentazione</i> , di Antonio Sichera	11

OGNI GIORNO MERITA UNA GESTALT

<i>Gennaio: l'incontro con l'altro lungo i sentieri interrotti</i>	13
<i>Febbraio: l'innamoramento nello sfondo della traità interpersonale</i>	37
<i>Marzo: la fatica della relazione tra corpo e parola</i>	57
<i>Aprile: la legge del tempo tra bisogno e desiderio</i>	79
<i>Maggio: la danza dell'incontro con la follia</i>	103
<i>Giugno: alla ricerca del gesto mancato</i>	129

*

<i>Bibliografia</i>	149
<i>Note biografiche</i>	153

